

Rezept

Roastbeef mit Mango-Salsa

Ein Rezept von Roastbeef mit Mango-Salsa, am 23.04.2024

Zutaten

½ Bund Koriandergrün	1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)
½ reife Mango (ca. 200 g Fruchtfleisch ohne Stein)	1 Schalotte (ca. 40 g)
1 Limette	10 g Olivenöl (1 EL)
Salz	1/2 TL Chiliflocken
200 g Roastbeefaufschnitt	1 EL heller Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 15 g F, 26 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben.

2. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in dicke Stücke schneiden. Mangohälfte schälen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Schalotte schälen und halbieren. Gurke, Mango und Schalotte in den Mixtopf geben. Die Limette auspressen, den Saft hinzufügen. Das Olivenöl, ¼ TL Salz und die Chiliflocken dazugeben. Alles 4 Sek. / Stufe 5 zerkleinern.

3. Roastbeef-Aufschnitt auf Tellern anrichten und die Mango-Salsa darübergerben. Sesam in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis er duftet. Das Roastbeef mit Sesam und Chiliflocken bestreuen und mit restlichem Koriandergrün garniert servieren.